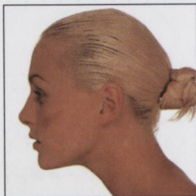




# OBSAH

ÚVOD 6



## Část 1 KRÁSNÁ PLEŤ 8

- Co je to kůže? 10 Jaký máte typ pleti? 12 Deset základních přípravků péče o pleť 14  
Jak osvěžit mastnou pleť 16 Jak vyživovat suchou pleť 18  
Jak vyváženě pečovat o smíšenou pleť 20 Jak udržovat normální pleť 22  
Jak zklidnit citlivou pleť 24 Zázračné masky 26 Peeling 27 Péče o citlivé oční partie 28  
Noční krémy 29 Buďte krásná 30 Speciální pleťové přípravky 31  
Vyzkoušejte pohádkové ošetření pleti 32 Strava pro krásnou pleť 34  
Deset podob boje proti vráskám 36 Odpovědi na vaše otázky týkající se péče o pleť 38 Kosmetické termíny 42

## Část 2 KRÁSNÉ TĚLO 44

- Pečujete dobře o své tělo? 46 Přípravky do koupelny 48 Ošetřování těla 50  
Nápady ke sprchování a koupání 52 Peeling pro hladkou kůži 54  
Jak dosáhnout zjemnění kůže 56 Buďte hladká! 58 Dopřejte si aromaterapii 60  
Jak účinně bojovat proti celulitidě 62 Opalování 64

## Část 3 KOUZLO LIČENÍ 66

- Make-up pro každou ženu 68 Vhodný make-up 70 Užitečné korektory 72 Pudr 73  
Růž na tváři 74 Ličení očí 76 Pomůcky k ličení 79 Mistrovské nalíčení očí 80 Péče o rty 82  
Studený tón pleti, blond vlasy 84 Teplý tón pleti, blond vlasy 86  
Studený tón pleti, tmavé vlasy 88 Teplý tón pleti, tmavé vlasy 90  
Studený tón pleti, zrzavé vlasy 92 Teplý tón pleti, zrzavé vlasy 94  
Olivový tón pleti, tmavé vlasy 96 Olivový tón pleti, orientální zbarvení 98  
Černé vlasy, bledá tmavá pleť 100 Černé vlasy, intenzivně tmavá pleť 102  
Slavnostní ličení za pět minut 104 Make-up pro mladistvější vzhled 106 Klasické ličení 108  
Ličení do přírody 110 Ličení do města 112 Slavnostní nalíčení 114  
Rady k řešení kosmetických problémů 116 Krásné nehty 120  
Rychlé a účinné kosmetické rady 122 Úspěšné kosmetické rady 124  
Deset základních otázek k ličení 126

Rejstřík 128

